

新马销量 No.1 华文杂志
No.1 Circulation Chinese Magazine

544
10/6/2011



ISSN 0128-911X
9 770128 911007 44
西马 RM 9.00
东马 RM12.00

COVER STOR
徐子珊
不求名利地位

民生•民声
奖学金制透明化
优异生心服口服

直击斯里兰卡
2,600 名高僧
百年大集会

喝塑胶30年
向台湾黑心毒饮
Say No!

雄厚财产
长子没份
门口摆棺材
鞭亡父

导游姐妹站出来
斩断司机狼性

父亲节特辑
1.花40万令吉
成功争女
2.苦苦申诉
一句道歉祭女

UNCOVER HUB OF "RUBBISH" PORK

深入丹绒士拔黑心大本营

黑心猪肉大起底

名人饭桌 撰文■食公子
Dine with VIP



·大马美食家
·最高统治者贡献奖章，社会卓越服务勋衔
·法国国际厨王荣誉，世界美食大师徽章
·中国国际饮食养生研究会优秀论文奖
·国际烹饪评审证书
website：www.jackyfood.com



食公子与薛玉桓一同品嚐马新佳肴七彩鱼生。

中国国家体育训练局膳食处处长薛玉桓。

薛玉桓简历：

·中国国家体育训练局处长

名人名句：

用科学角度寻根究底，去探索饮食养生的学问。

正确吃蔬果保健之道

薛玉桓表示吃蔬果也有学问，不同蔬果在适合时节食用，可达到保健养生功效。



全国首届从中国国际饮食养生研究会，接办烹饪大赛，大会安排由我颁奖给我国参赛队伍，确实深具意义。

负责评审，两位来自中国国家级考评员李金刚，和当过亚洲国际厨皇争霸赛资深评判郑长友，还有韩国岭南理工大学饮食品料理教授裴胜根及Keimyung College University负责料理和旅游职业专门学校女教授Lee Won Gab，我是唯一代表国内出席的裁判长，在国外，都曾担任世界烹饪大赛评审，拥国际评委证书，对来自中国、韩国、新加坡、泰国那些经验丰富的烹饪大师，品评态度严肃，绝无艺人娱乐性的胡扯，也非分猪肉奖，给食坛诟病。

值得留意，评审团在讨论中都认为，各地方有各地口味，是从长期接触下，习惯而来。这岂是外省人能明白？以偏概全不免失评论风度。

我也觉得，我国佳肴常被外来的美食家，为沽名钓誉评得体无完肤，连自助旅游指南，也列出大马肉松为世上最恶心食物。孰不知在马新两地老少咸宜，这就是文化不同的谬判。

整个赛程到试食都被拍摄下来，比赛场地和评审位置分隔内处，不许观战，分散选手注意。

烧好的菜，是以编号逐道呈上，必须突出水果养生烹饪的主题。做料不失本味及健康为原则，再由参赛主方派出专人旁述，让评审了解。

这么做是因为各别的大师，在运用季节性蔬果瓜菜同时，厨艺所产生效果，自也不同。对个人领悟、营养掌握及创造都能取得极大发挥。日后，才不致抄袭假借创新胡来，烧出令人喷饭的菜。

完毕，才许端到场外展示，使大厨师们有机会观摩、交流，新晋厨子也能从中得到启发。

大兵得以圆满收锣，得感谢马来西亚筹委主席许雅发先生的促成，借出场地，可谓不惜工本。以承继大马人在推广美食不遗余力，为本土美食史上，留下光辉一页。

8 正确之道

举凡大赛后，当地都会殷勤招待，做烹饪示范。这趟，由韩国团队制作韩国泡菜、食品展览。食会散后，到名胜游览，拜访厨业友好邦交。

就在当晚的设宴，我把中国另位重量级人物，中国国家体育训练局处长，暨国家健儿编写膳食的薛玉桓，拉到偏厢请教他得奖论文所提的“水果营养保健”。

自去年在韩国和前年于中国，分别举行有关的饮食养生文化学术研讨会，他和韩国道湖药膳研究院人梁承中医学博士和我同获中国授予最优秀论文奖，作为表彰饮食文化学与艺术的表现，类似奖项，已故的中国美食家逯耀东教授和中大许倬云教授，也都获颁过。

学术研究论文，薛玉桓发表的洋洋数千言，取其精华，吃水果学问八项正确原则转述。

1.洗净农药：水果皮上常有层白霜，这是农药残留物，对人






国际评委展示合格证书以示资格。


假国际烹饪大会，恭贺中国颁发优秀论文奖得奖者。

国际烹饪大赛场地：
LIM WAH LOON
No.1, Jln Kg.Paya N/V, 86000 Kluang, Johor.

体有一定的毒害，因此，吃水果前可用（1000分之0.5）至（1000分之1）高锰酸钾水消毒或清洗。

2.分清凉性、温性水果：水果一般分凉性和温性两类。温性的如橘子、桃、樱桃、荔枝、龙眼、火龙果、大枣、无花果等；凉性的如梨、苹果、橙、西瓜、猕猴桃等。体质偏热者应选凉性水果；体质虚赛者则该食温性水果。

3.注意疾病宜忌：糖尿病人不宜吃香蕉、荔枝、苹果、橘子等含糖较多的水果；腹泻者不能吃梨、李子、菠罗、香蕉、委瓜、哈密瓜等凉性水果；胃酸过多者不适宜吃李子、山楂等酸度较高的水果；心力衰竭和水肿者不宜吃西瓜、哈密瓜等含水分偏多的水果；便秘或痔疮病患者，不宜食用柿子、荔枝等，因这些水果中含有鞣酸，易引起或加重便秘。

4.根据季节选择水果：如西瓜能清热解暑，夏天可适当多吃些，冬季就不宜多吃，立秋后也不好多吃各种水果，否则易伤脾胃。

5.饭后吃水果助消化；饭后吃水果能促进消化器官的活动和消化腺的分泌，可补充大量的维生素和矿物质，人吃了鱼、肉、蛋和米面之后，蛋白质的吸收率只有70%，再吃相应的水果，吸收率可增加至85%左右。

6.饭前吃水果可减肥：美国的研究人员发现，饭前30分钟吃些水果，果糖会使体内需求的热量得到满足，有抑制食欲的作用。

7.有些海产品不宜和水果同吃：海产品中的鱼虾、藻类都含大量蛋白质和丰富的钙、铁等几机盐，若与鞣酸量多的水果同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，还会使海味中的钙铁与鞣酸结合成不易消化的物质，引起不适，严重者可发生恶心、呕吐、腹病等，含鞣酸多的水果有石榴、山楂、柿子、葡萄、柠檬、杏、海棠、李子、酸梅等，最好间隔3小时吃为好。

8.某些蔬菜和水果不可同食：同时吃进某些蔬菜和水果，可致甲状腺肿大，若吃完萝卜、芥菜、荠菜后再吃蜜橘、梨和苹果，长久下去会导致甲状腺肿，原因是萝卜、荠菜等十字花科蔬菜进入体内后，可产生硫氰酸盐，可转变成种抗甲状腺物质——硫氰酸，水果所含的类黄酮，在场道内可被转化成二羟苯甲酸等，对甲状腺功能有更强抑制作用，若这类蔬果同服，会增强对甲状腺的抑制。

3 最佳水果

详加阐析及理论，被美国营养学家评为10种**最佳食物的橘子，主要功能在：**

1.消除疲劳，与红薯同吃，效果更好。
2.有清热生津，对付咳嗽痰多，防治坏血病作用。
3.提高免疫力。
4.降低胆固醇。
5.防癌，对胃癌的预防作用特好。

其次的香蕉免疫活性最好：

1.因含钾较多，能消除疲劳、提高耐力。
2.滑肠作用，治疗便秘。
3.对致癌物有抑制作用。
4.增加白细胞，改善免疫系统。
5.健胃养胃，防治胃溃疡。
6.抑制血压高。香蕉虽好，因糖量高，糖尿病人不宜多食。

其三是苹果，保护心、血管功劳大。

1.防便秘，吃烤熟苹果治疗便秘，效果更佳。
2.降低胆固醇，预防心脏病，加上果胶可吸附胆固醇随粪便排出，使升脂降低。荷兰学者研究发现每天吃苹果的人，冠心病死亡率减少一半。
3.降压作用。
4.维持骨骼健康。
5.排除致癌物质。
6.增强记忆力。

切记，吃完苹果后要刷牙或漱口，因为它含发酵糖类，是种腐蚀剂，易引起蛀牙，患心肌梗死、胃炎、糖尿者，宜少吃。